

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Printemps 2022

### GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. À vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Jacuzzi extérieur, ouvert de 7 h à 22 h
- ~ Fatbikes
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader

JEUDI 31 MARS

**7h30 - 8h15**  
Spinning  
avec Julie  
RDV au gym

**13h30 - 15h30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

VENDREDI 1<sup>ER</sup> AVRIL

**8h - 9h**  
Yoga\*  
avec Andréanne  
RDV au gym

**13h30 - 15h30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

SAMEDI 2 AVRIL

**9h30 - 10h30**  
Yoga\*  
avec Élie  
RDV au gym

**13h30 - 15h30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

DIMANCHE 3 AVRIL

**9h30 - 10h30**  
Yoga\*  
avec Andréanne  
RDV au gym

JEUDI 7 AVRIL

**7h30 - 8h15**  
Spinning  
avec Julie  
RDV au gym

**13h30 - 15h30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

VENDREDI 8 AVRIL

**8h - 9h**  
Yoga\*  
avec Élie  
RDV au gym

**13h30 - 15h30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

SAMEDI 9 AVRIL

**9h30 - 10h30**  
Yoga\*  
avec Élie  
RDV au gym

**13h30 - 15h30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

DIMANCHE 10 AVRIL

**9h30 - 10h30**  
Yoga\*  
avec Véronique  
RDV au gym

### Description des activités

\* Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21h le soir précédent.

\*\* Bain de forêt: Préparez-vous à marcher 5 km dans les bois. Procurez-vous une paire de raquettes à la réception.

Le **FUN CLUB** sera supervisé les vendredis de 17h à 20h, ainsi que les samedis entre 10h et 18h. Aucune supervision le dimanche.

*Ce calendrier est sujet à changement.*

**BIEN DORMIR.  
BIEN BOUGER.  
BIEN MANGER.  
BIEN BOIRE.**



# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

## Printemps 2022

### GUIDE DE L'EXPÉRIENCE WELLNESS

Entourage sur-le-Lac vous propose de nombreuses activités et une expérience complète axée sur le bien-être et l'art de vivre. Tout au long de votre séjour, vous pourrez bénéficier de commodités et d'activités qui sont rendues possibles grâce aux frais communs de séjour. À vous de profiter de notre grand terrain de jeux bonifié!

- ~ Activités sportives animées par un entraîneur
- ~ Salle d'entraînement multifonctionnelle
- ~ Feux extérieurs
- ~ Jacuzzi extérieur, ouvert de 7 h à 22 h
- ~ Fatbikes
- ~ Billard
- ~ Ping-pong
- ~ Baby-foot
- ~ Internet haute vitesse
- ~ Enomatic
- ~ Accès à l'application Pressreader

#### JEUDI 14 AVRIL

**7:30 - 8:15**  
Spinning  
avec Julie  
RDV au gym

**13 h 30 - 15 h 30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

#### VENDREDI 15 AVRIL

**8 h - 9 h**  
Yoga\*  
avec Andréanne  
RDV au gym

**13 h 30 - 15 h 30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

#### SAMEDI 16 AVRIL

**9 h 30 - 10 h 30**  
Yoga\* avec Élie  
RDV au gym

**13 h 30 - 15 h 30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

**13 h 30 - 14 h 30 /  
15 h - 16 h**  
Atelier de peinture  
Parent-Enfant\*  
avec Claudine  
RDV Corridor légendaire

#### DIMANCHE 17 AVRIL

**9 h - 13 h**  
Maquillage, près du  
resto l'îlot Repère  
Gourmand

**9 h 30 - 10 h 30**  
Yoga\* avec Véronique  
RDV au gym

**13 h 30 - 14 h 30 /  
15 h - 16 h**  
Atelier de peinture  
Parent-Enfant\*  
avec Claudine  
RDV Corridor légendaire

### Description des activités

\* Pour les activités, **RÉSERVEZ** votre place avant 21h le soir précédent.

\*\* Bain de forêt: Préparez-vous à marcher 5 km dans les bois. Procurez-vous une paire de raquettes à la réception.

Le **FUN CLUB** sera supervisé les vendredis de 17h à 20h, ainsi que les samedis entre 10h et 18h. Aucune supervision le dimanche.



*Ce calendrier est sujet à changement.*

**BIEN DORMIR.  
BIEN BOUGER.  
BIEN MANGER.  
BIEN BOIRE.**

#### JEUDI 21 AVRIL

**7:30 - 8:15**  
Spinning  
avec Julie  
RDV au gym

**13 h 30 - 15 h 30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

#### VENDREDI 22 AVRIL

**8 h - 9 h**  
Yoga\*  
avec Andréanne  
RDV au gym

**13 h 30 - 15 h 30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

#### SAMEDI 23 AVRIL

**9 h 30 - 10 h 30**  
Yoga\*  
avec Élie  
RDV au gym

**13 h 30 - 15 h 30**  
Bain de forêt\*\*  
avec Sylvie, naturaliste  
RDV à la réception

#### DIMANCHE 24 AVRIL

**9 h 30 - 10 h 30**  
Yoga\*  
avec Véronique  
RDV au gym